

# 영양제·건강기능식품 부작용 증상 중심 주의 가이드

병력이 없어도, 먹고 난 뒤 생기는 몸의 신호로 판단하기

## 이 문서의 방향

- 전문가용 병명 중심 설명보다, 실제 사람들이 느끼는 증상 언어를 먼저 씁니다.
- 예: 속쓰림, 설사, 배가 부글거림, 옆구리 통증, 소변 이상, 두근거림, 잠이 안 옴, 멍, 코피, 가려움 같은 신호를 기준으로 봅니다.
- '건강하니까 괜찮겠지'가 아니라 '먹고 난 뒤 반복되는 증상은 내 몸에 안 맞는 신호일 수 있다'는 관점입니다.

## 중요 안내

- 이 자료는 진단서나 처방전이 아니라, 이상 증상을 빨리 알아차리기 위한 생활 가이드입니다.
- 심한 통증, 호흡곤란, 얼굴·입술 붓기, 피 섞인 소변, 검은 변, 황달, 흉통, 실신 느낌은 영양제 타인지 따지기 전에 진료가 우선입니다.
- 새 영양제를 먹기 시작한 뒤 증상이 생기면 '참고 계속 먹기'보다 일단 중단하고 기록하는 쪽이 안전합니다.

개정판 | 한국인이 많이 먹는 건강기능식품·비타민·미네랄 중심

# 목차

1. 먼저 알아야 할 원칙: 병력이 없어도 부작용은 생긴다
2. 증상별 빠른 찾아보기
3. 한국인이 많이 먹는 순서로 보는 영양제별 주의사항
  - 3-1. 프로바이오틱스/프리바이오틱스
  - 3-2. 멀티비타민/종합영양제
  - 3-3. 오메가-3
  - 3-4. 홍삼/인삼
  - 3-5. 루테인/지아잔틴/눈 건강 제품
  - 3-6. 비타민 C
  - 3-7. 비타민 D
  - 3-8. 칼슘
  - 3-9. 마그네슘
  - 3-10. 비타민 B군
  - 3-11. 비타민 A/베타카로틴
  - 3-12. 비타민 E
  - 3-13. 비타민 K
  - 3-14. 아연
  - 3-15. 철분
  - 3-16. 밀크씨슬
  - 3-17. 콜라겐/히알루론산
  - 3-18. 글루코사민/MSM/콘드로이틴
  - 3-19. 코엔자임Q10
  - 3-20. 단백질 파우더/크레아틴
  - 3-21. 다이어트 보조제/녹차추출물/가르시니아/카페인
  - 3-22. 강황/커큐민
4. 같이 먹을 때 생기는 문제
5. 복용 일지와 중단·재시작 체크리스트
6. 참고자료

# 1. 먼저 알아야 할 원칙: 병력이 없어도 부작용은 생긴다

영양제 부작용을 설명할 때 흔히 '신장질환자는 주의', '혈액희석제를 먹는 사람은 주의', '임산부는 주의'처럼 병명이나 약을 기준으로 말합니다. 이 기준도 중요하지만, 현실에서는 본인이 아픈 줄 몰랐거나, 검사상 문제는 없었는데도 어떤 성분이 몸에 맞지 않아 바로 불편해지는 경우가 많습니다.

따라서 이 문서는 병명보다 증상을 먼저 봅니다. 영양제는 음식과 달리 성분이 농축되어 있고, 같은 성분이 여러 제품에 중복으로 들어가기도 합니다. 또 빈속에 먹었는지, 물을 얼마나 마셨는지, 카페인·술·운동·수면 부족과 겹쳤는지에 따라 반응이 달라질 수 있습니다.

## 가장 중요한 판단 기준

- 새로 먹기 시작한 뒤 생긴 증상인가?
- 끊으면 좋아지고 다시 먹으면 반복되는가?
- 용량을 늘리거나 공복에 먹을 때 더 심해지는가?
- 같은 성분이 멀티비타민, 단일 비타민, 눈 건강 제품, 다이어트 제품에 중복되어 있지 않은가?
- 몸에 좋은 성분이라는 말보다 내 몸에서 반복되는 신호가 더 중요합니다.

제품 순서는 한국 성인 건강기능식품 섭취 연구에서 다빈도 제품으로 보고된 프리/프로바이오틱스, 멀티비타민, 오메가-3, 홍삼, 루테인/지아잔틴을 우선 배치하고, 2025년 시장 자료에서 상위 기능성 원료로 제시된 홍삼, 프로바이오틱스, 종합비타민, 단일비타민, EPA 및 DHA 함유 유지를 함께 참고했습니다. [1][2]

## 1-1. '상한섭취량 이하니까 무조건 안전'이 아니다

상한섭취량은 일반적으로 건강한 사람 다수에게 큰 부작용이 생기지 않을 가능성이 높은 선입니다. 하지만 개인이 그 양을 먹어도 속이 편하다는 뜻은 아닙니다. 비타민 C를 2,000 mg 이하로 먹어도 어떤 사람은 설사와 복통이 생길 수 있고, 마그네슘도 영양제 형태와 용량에 따라 설사가 쉽게 생길 수 있습니다. 즉, 표준 기준은 참고선이고, 내 몸의 반복 증상은 실제 반응입니다.

## 1-2. 부작용이 의심될 때 기본 행동

상황	현실적인 행동	이유
처음 먹은 날부터 속쓰림, 설사, 복통	일단 중단합니다. 다음에 재시도한다면 식후, 더 낮은 용량, 단일 제품으로만 확인합니다.	공복 자극, 삼투성 설사, 성분 과량, 첨가물 반응일 수 있습니다.
끊으면 괜찮고 다시 먹으면 반복	그 제품은 '나와 안 맞는 후보'로 봅니다. 같은 성분이 든 다른 제품도 조심합니다.	우연보다 재현성이 중요합니다.
옆구리 통증, 소변 통증, 피 섞인 소변, 모래 같은 소변	비타민 C, 칼슘, 비타민 D 등은 중단하고 진료를 권합니다.	결석, 혈뇨, 요로 문제는 단순 속 불편과 다르게 봐야 합니다.
두드러기, 입술·눈꺼풀 붓기, 숨참	즉시 중단하고 응급 진료를 고려합니다.	알레르기 반응은 빠르게 악화될 수 있습니다.
노란 눈, 진한 갈색 소변, 심한 피로, 오른쪽 윗배 통증	간 관련 이상 신호로 보고 진료를 권합니다.	녹차추출물, 고용량 니아신, 비타민 A, 일부 허브 제품은 간 문제와 관련될 수 있습니다.
멍, 코피, 잇몸출혈, 검은 변	오메가-3, 비타민 E, 은행잎, 홍삼, 강황, 관절 제품 등을 확인하고 진료 상담을 권합니다.	혈액이 잘 멎지 않는 문제나 위장관 출혈 신호일 수 있습니다.

## 2. 증상별 빠른 찾아보기

아래 표는 '이 증상이 생기면 어떤 성분을 먼저 의심해볼 수 있는지'를 빠르게 찾기 위한 것입니다. 특정 성분이 반드시 원인이라는 뜻은 아니지만, 새로 먹은 영양제와 시간관계를 확인할 때 도움이 됩니다.

일상 증상	먼저 확인할 성분	어떻게 해석할까
설사, 묽은 변, 배가 부글부글	비타민 C 고용량, 마그네슘, 유산균, 오메가-3, 철분, 아연, 강황, 녹차추출물, 식이섬유/다이어트 제품	'장 청소'나 '독소 배출'로 넘기지 말고 용량 과다 또는 장 자극으로 봅니다. 탈수, 피 섞인 설사, 열이 있으면 진료가 필요합니다.
속쓰림, 신물, 명치 쓰림	비타민 C, 철분, 아연, 오메가-3, 강황, 카페인·녹차추출물, 칼슘 탄산염	공복 복용, 산성 성분, 지방성 캡슐, 위 자극이 원인일 수 있습니다. 반복되면 중단합니다.
옆구리 통증, 허리 옆 통증	비타민 C 메가도스, 칼슘+비타민 D 과다, 수분 부족 상태의 고용량 보충	소변 이상이 동반되면 결석·요로 문제 가능성을 생각합니다. 이 증상은 참아가며 먹는 대상이 아닙니다.
소변이 붉다, 갈색이다, 따갑다, 자주 마렵다	비타민 C 고용량, 칼슘, 비타민 D, 일부 운동보충제, 탈수	혈뇨, 결석, 요로감염, 근육손상 등 가능성이 있어 진료를 권합니다. 비트 주스처럼 음식색과 구분해야 합니다.
가슴 두근거림, 손 떨림, 불안	홍삼, 카페인·녹차추출물, 다이어트 보조제, 고함량 B군, 요힘베·시네프린류	자극성 성분이 겹친 경우가 많습니다. 흥통, 호흡곤란, 실신 느낌은 응급입니다.
잠이 안 온다, 꿈이 선명하다	홍삼, 카페인, 녹차추출물, 코엔자임Q10, 고함량 B군	아침으로 옮겨도 반복되면 중단합니다. '피로가 풀리는 과정'으로만 보지 않습니다.
얼굴이 화끈, 빨개짐, 따가움	니아신(B3), 홍삼, 알코올과 동시 복용, 일부 운동부스터	니아신 플러시일 수 있습니다. 어지러움·저혈압 느낌·호흡곤란이면 중단하고 상담합니다.
두드러기, 가려움, 피부 발진	밀크씨슬, 홍삼, 강황, 유산균, 콜라겐(어류·갑각류), 글루코사민(갑각류), 첨가물	알레르기 가능성이 있습니다. 얼굴·입술·목 붓기, 숨참은 응급 신호입니다.
머리가 잘 뚫, 코피, 잇몸출혈	오메가-3 고용량, 비타민 E, 홍삼, 강황, 은행잎, 관절 제품, 혈액희석제와 조합	출혈 경향을 확인해야 합니다. 수술 전에는 특히 중요합니다.
검은 변, 타르 같은 변	철분은 변을 검게 만들 수 있음. 하지만 위장관 출혈도 가능	철분 복용 중이라도 변이 끈적하고 악취가 심하거나 어지럽고 창백하면 진료가 필요합니다.
입안 쇠맛, 메스꺼움	아연, 철분, 셀레늄, 멀티비타민	빈속 복용에서 심합니다. 금속 맛과 구토가 반복되면 용량 또는 성분이 안 맞을 수 있습니다.
손발 저림, 감각 이상	비타민 B6 장기 고용량, 아연 장기 과다로 인한 구리 부족 가능성	며칠짜리 속불편과 달리 신경 증상은 오래 남을 수 있어 중단과 상담을 권합니다.
노란 눈, 피부 노래짐, 진한 소변	녹차추출물, 고용량 니아신, 비타민 A, 일부 허브·다이어트 제품	간 이상 신호일 수 있습니다. 즉시 중단하고 진료를 권합니다.
심한 갈증, 소변이 너무 많음, 힘 빠짐	비타민 D 과다, 칼슘 과다	혈중 칼슘이 올라가는 문제와 관련될 수 있습니다. 오래 방치하면 신장 문제와 연결될 수 있습니다.
붓기, 체중이 갑자기 늘어남	크레아틴, 고나트륨 운동보충제, 일부 호르몬성 제품	크레아틴은 수분저류로 체중이 늘 수 있습니다. 숨참·다리 한쪽 붓기는 별도 진료 신호입니다.

## 2-1. 증상이 생겼을 때 5분 판단법

질문	예라면	아니오라면
최근 1~14일 안에 새 영양제를 시작했나?	새 제품을 가장 먼저 의심합니다. 여러 개를 동시에 시작했다면 모두 후보입니다.	오래 먹던 제품도 용량·제품 변경·다른 제품 추가가 있었는지 확인합니다.
증상이 먹은 뒤 30분~6시간 안에 반복되나?	위장 자극, 공복 복용, 흡수되지 않은 성분, 자극성 성분 가능성이 큼니다.	며칠~몇 주 뒤 생기는 증상은 축적, 중복섭취, 간·신장·전해질 문제도 생각합니다.
끊으면 좋아지나?	좋아지면 재도전하지 말고 제품·성분을 기록합니다. 꼭 필요하면 전문가와 용량을 새로 정합니다.	증상이 지속되면 영양제 외 원인도 있으므로 진료가 필요할 수 있습니다.
다시 먹으면 같은 증상이 오나?	그 성분은 나에게 맞지 않을 가능성이 높습니다. '좋다는데 왜 나만'이 아니라 개인차입니다.	우연일 수 있지만, 같은 증상을 또 유발할 수 있으므로 조심합니다.
응급 신호인가?	호흡곤란, 흉통, 실신, 피 섞인 소변, 검은 변, 황달, 심한 옆구리 통증은 진료가 우선입니다.	가벼운 증상도 반복되면 중단하고 기록합니다.

## 2-2. 영양제 반응 기록법

영양제 부작용은 병원에 갔을 때도 '무엇을 언제 얼마나 먹었는지'가 중요합니다. 기억으로 말하면 빠지는 정보가 많습니다. 아래 양식처럼 1주일만 기록해도 원인 후보가 훨씬 뚜렷해집니다.

기록 항목	예시
제품명/성분명	비타민 C 1000 mg, 마그네슘 산화물 400 mg, 홍삼농축액 등
먹은 시간	아침 공복, 점심 식후, 운동 전, 자기 전
동시에 먹은 것	커피, 술, 진통제, 위장약, 다른 영양제, 단백질 파우더
증상 시작 시간	먹고 20분 뒤 속쓰림, 2시간 뒤 설사, 다음날 옆구리 통증
증상 강도	0~10점으로 기록. 예: 복통 6점, 설사 3회
중단 후 변화	끊은 다음날 정상, 재복용 후 반복

### 중요한 원칙

- 새 영양제는 한 번에 하나만 시작합니다. 동시에 여러 개를 시작하면 무엇이 원인인지 알 수 없습니다.
- 처음부터 고함량으로 시작하지 않습니다. 특히 비타민 C, 마그네슘, 아연, 철분, 니아신, 다이어트 제품은 위장 반응이 흔합니다.
- 공복에 먹고 불편한 제품은 식후로 바꾸면 줄기도 하지만, 옆구리 통증·소변 이상·황달·출혈 신호는 단순히 식후로 바꾸며 버틸 증상이 아닙니다.

### 3-1. 프로바이오틱스/프리바이오틱스: 유산균이 장에 맞지 않을 때

한국 성인 섭취 연구에서 프리/프로바이오틱스는 다빈도 제품 유형 1위로 보고되었습니다. 많은 사람이 장 건강을 위해 먹지만, 장이 예민한 사람에게는 시작 초기에 가스, 복부팽만, 설사, 변비 변화가 생길 수 있습니다.

먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인
- 배가 똥똥하다
- 방귀가 늘었다
- 배에서 소리가 난다
- 묽은 변 또는 변비가 생겼다
- 먹으면 속이 더 더부룩하다

#### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
먹고 며칠 안에 배가 똥똥하고 가스가 참	장내 발효 증가, 프리바이오틱스 과량, 균주가 맞지 않음	용량을 줄이거나 중단합니다.식이섬유가 같이 들어간 제품은 더 잘 부글거릴 수 있습니다.
설사 또는 변비가 새로 생김	장 운동 변화, 마그네슘·비타민C 등 복합성분 영향	복합제품이면 성분표를 확인합니다. 설사가 반복되면 중단하고 수분을 보충합니다.
복통, 열, 피 섞인 변	단순 적응반응으로 보기 어려움	중단하고 진료가 필요합니다.
면역이 약한 상태에서 발열·오한	드물지만 감염 위험 고려	프로바이오틱스는 살아있는 균이므로 고위험 상황에서는 반드시 상담합니다.

#### 좀 더 자세히

유산균은 '장에 좋다'는 이미지가 강하지만 모든 장에 같은 반응을 주지 않습니다. 어떤 사람은 변이 좋아지지만, 어떤 사람은 가스과 복부팽만이 더 심해집니다. 특히 프리바이오틱스, 이눌린, 프락토올리고당 같은 먹이가 같이 들어가면 장내 발효가 늘어 배가 더 똥똥해질 수 있습니다.

처음 먹고 2~3일 배가 부글거리는 정도는 지나갈 수 있지만, 설사가 반복되거나 복통이 강해지거나 일상생활을 방해하면 '적응 중'으로만 보지 않습니다. 균주, 용량, 부원료가 나와 맞지 않을 수 있습니다.

NCCIH는 프로바이오틱스의 위해 가능성으로 감염, 유해물질 생성, 항생제 내성 유전자 전달 등을 언급하며, 심한 질환자나 면역저하자는 위험이 더 크다고 설명합니다. [7]

#### 실전 대응

상황	권장 행동
처음 시작	낮은 CFU부터, 식후, 한 제품만 시작합니다.
가스·복부팽만	1주일 이상 심하면 중단합니다. 프리바이오틱스 없는 제품으로 바꿔야 할 수 있습니다.
설사	물처럼 계속 나오면 중단합니다. 탈수, 발열, 피가 있으면 진료합니다.
재시도	같은 제품으로 반복되면 그 균주 또는 부원료가 안 맞는 것으로 기록합니다.

#### 같이 먹을 때 특히 조심

- 항생제 복용 중이라면 시간 간격을 두어도 장 증상이 생길 수 있습니다.
- 면역억제제, 항암치료, 중심정맥관, 심한 질환자는 자가복용보다 상담이 필요합니다.

- 유산균과 다이어트 식이섬유를 동시에 시작하면 원인 구분이 어렵습니다.

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 피 섞인 설사

- 고열과 복통

- 탈수

- 발열·오한

- 면역저하 상태에서 몸살 같은 증상

## 3-2. 멀티비타민/종합영양제: 한 알에 많이 들어갈수록 원인 찾기가 어렵다

멀티비타민은 한국 성인 연구에서 다빈도 제품 2위로 보고되었습니다. 문제는 한 알에 비타민 C, D, E, B군, 아연, 철, 셀레늄, 마그네슘 등이 함께 들어 있어 어떤 성분이 증상을 만드는지 바로 알기 어렵다는 점입니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 속이 울렁거린다
- 입안에서 쇠맛이 난다
- 소변이 노랗다
- 변비 또는 설사가 생겼다
- 얼굴이 화끈거린다
- 잠이 잘 안 온다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
공복에 먹으면 메스꺼움	철분, 아연, 비타민 B군, 산성 성분의 위 자극	식후로 바꾸거나 중단합니다. 반복되면 단일 성분으로 나누어 확인합니다.
소변이 형광 노랑	비타민 B2(리보플라빈) 배출	대개 위험 신호는 아니지만, 다른 증상과 함께라면 제품 전체를 확인합니다.
얼굴 화끈, 가려움, 따가움	니아신 플러시 가능	어지러움·저혈압 느낌이 있으면 중단합니다.
변비·검은 변	철분 또는 칼슘 포함 가능	철분 제품의 검은 변은 흔하지만, 타르 같은 변·어지러움은 진료 신호입니다.
설사·복통	마그네슘, 비타민 C, 부원료 영향	중단 후 좋아지는지 확인합니다.

### 좀 더 자세히

종합영양제는 '기본템'처럼 느껴지지만, 원인 추적이 가장 어려운 제품입니다. 예를 들어 멀티비타민을 먹고 속이 쓰릴 때 비타민 C 때문인지, 아연 때문인지, 철분 때문인지, 부원료 때문인지 바로 알기 어렵습니다.

특히 다른 단일 영양제를 함께 먹으면 중복섭취가 생깁니다. 멀티비타민 속 비타민 D에 단일 비타민 D를 더하고, 눈 건강 제품 속 아연·비타민 E를 더하고, 면역 제품 속 비타민 C를 더하면 본인이 생각한 양보다 훨씬 많아질 수 있습니다.

ODS는 여러 보충제를 고용량으로 복용하거나 처방약 대신 복용할 때, 또는 여러 보충제를 함께 복용할 때 부작용 가능성이 커진다고 설명합니다. [3]

### 실전 대응

상황	권장 행동
처음 먹을 때	공복보다 식후가 낫습니다. 처음 1~2주는 다른 새 영양제를 시작하지 않습니다.
속이 불편할 때	비타민 C, 철분, 아연, 마그네슘 함량을 봅니다. 고함량이면 저함량으로 바꾸거나 단일 성분으로 나눕니다.
중복 확인	제품 2~3개의 성분표를 옆에 놓고 같은 성분을 합산합니다.
임신 가능성	비타민 A 형태와 함량을 반드시 확인합니다. 고용량 레티놀은 피해야 합니다.

## 같이 먹을 때 특히 조심

- 고품량 B군+에너지링크+카페인 제품 조합
- 멀티비타민+아연 단일제+면역제품
- 멀티비타민+비타민 D 단일제+칼슘제
- 눈 건강 AREDS류+멀티비타민+비타민 E 단일제

### 바로 중단하고 진료를 고려할 신호

- 두드러기·호흡곤란
- 검은 타르변
- 심한 복통·구토
- 피부·눈 노래짐
- 손발 저림이 새로 생김

### 3-3. 오메가-3: 비린 트림만 문제가 아니다

오메가-3는 한국 성인 섭취 연구에서 다빈도 제품 3위로 보고되었습니다. 흔한 불편은 비린 트림, 입 냄새, 속쓰림, 메스꺼움, 설사입니다. 고용량이나 혈액응고 관련 약과의 조합에서는 출혈 신호를 살펴야 합니다.

먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인
- 생선 비린 트림
- 속이 미식거림
- 설사
- 기름진 느낌
- 멍이 잘 들
- 코피가 남

#### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
비린 트림, 입 냄새	기름 성분 역류, 캡슐 품질·보관 문제	식사 중 또는 식후 복용, 용량 분할, 제품 산패 여부 확인
속쓰림, 메스꺼움	위식도 역류, 지방성 캡슐 불편	공복 복용을 피하고 반복되면 중단합니다.
설사, 배 아픔	오일 성분 또는 고용량 영향	용량을 낮춰도 반복되면 맞지 않는 제품일 수 있습니다.
멍, 코피, 잇몸출혈	항혈소판 효과 또는 혈액희석제와 조합 가능	중단하고 복용 중인 약과 함께 상담합니다.
가슴 두근거림이 새로 생김	고용량 장기 복용에서 심방세동 위험 신호 가능	특히 고위험군은 진료 상담이 필요합니다.

#### 좀 더 자세히

오메가-3는 '혈관 건강' 이미지가 강하지만, 캡슐 하나가 위장에는 기름 덩어리처럼 느껴질 수 있습니다. 그래서 평소 역류성 식도염이 없던 사람도 공복이나 자기 전 복용 후 속쓰림과 비린 트림을 경험할 수 있습니다.

NIH ODS는 오메가-3 보충제의 흔한 부작용으로 불쾌한 맛, 입 냄새, 속쓰림, 메스꺼움, 위장 불편, 설사, 두통, 냄새 나는 땀을 언급합니다. 또한 고용량에서 출혈시간 증가 가능성과 혈액희석제 복용 시 모니터링 필요성을 설명합니다. [6]

멍이나 코피는 오메가-3만으로 생겼다고 단정할 수 없지만, 비타민 E, 은행잎, 홍삼, 강황, 아스피린, 와파린, 클로피도그렐 등과 겹치면 더 중요해집니다.

#### 실전 대응

상황	권장 행동
처음 시작	식사 중에 먹고, 하루 용량을 나눕니다.
역류·비린 트림	자기 전 복용을 피합니다. 냄새가 심한 제품은 산패 가능성도 생각합니다.
설사	용량을 줄여도 반복되면 중단합니다.
출혈 신호	멍·코피·잇몸출혈·검은 변이면 중단하고 상담합니다.

#### 같이 먹을 때 특히 조심

- 오메가-3 고용량+비타민 E 고용량

- 오메가-3+혈액희석제/항혈소판제
- 수술·치과시술 직전 고용량 복용
- 산패된 냄새가 나는 캡슐

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 코피가 멎지 않음
- 검은 변·피 토함
- 흉통·호흡곤란
- 심한 두근거림
- 알레르기 반응

## 3-4. 홍삼/인삼: 피로에 좋다는 제품이 잠을 망칠 수 있다

홍삼은 국내 시장 자료에서 상위 기능성 원료로, 한국 성인 섭취 연구에서도 상위권 제품입니다. 피로감 때문에 먹는 경우가 많지만, 사람에 따라 잠이 안 오고 가슴이 두근거리거나 머리가 아플 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 잠이 안 온다
- 심장이 빨리 뛰다
- 머리가 아프다
- 속이 불편하다
- 열이 오르는 느낌
- 피부가 가렵다

## 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
잠이 안 옴	홍삼/인삼의 자극성 반응	오후·저녁 복용을 피합니다. 아침에 먹어도 반복되면 중단합니다.
두근거림, 불안, 손 떨림	카페인·에너지 제품과 겹치거나 개인 민감성	다이어트 제품, 커피, 에너지드링크와 함께 먹지 않습니다.
두통, 소화불량	흔한 불편 반응 가능	용량을 낮추거나 중단합니다.
피부 발진, 심한 가려움	알레르기 또는 과민반응	즉시 중단합니다.
식은땀, 허기, 어지러움	혈당이 내려가는 느낌 가능	당 조절 약을 먹는 사람은 특히 상담이 필요합니다.

## 좀 더 자세히

홍삼은 한국에서 친숙해서 '식품에 가깝다'고 느끼기 쉽지만, 개인차가 큼니다. 피곤해서 먹었는데 잠이 안 오면 피로가 더 쌓이고, 두근거림 때문에 불안이 커질 수 있습니다.

NCCIH는 아시아 인삼의 흔한 부작용으로 불면을 언급하고, 드물게 심한 발진, 간 손상, 심한 알레르기 반응이 보고되었으며 혈액응고와 혈당에 영향을 줄 수 있다고 설명합니다. [8]

홍삼은 카페인, 고함량 B군, 운동 전 부스터, 다이어트 제품과 겹치면 '기운이 나는 것'과 '몸이 과하게 자극받는 것'이 구분되지 않을 수 있습니다.

## 실전 대응

상황	권장 행동
복용 시간	아침 또는 점심 식후가 낫습니다. 오후 늦게 먹고 잠이 깨면 중단합니다.
두근거림	카페인·다이어트 제품·고함량 B군과 겹치는지 확인합니다.
혈당 느낌	공복 복용을 피하고, 저혈당 같은 증상이 반복되면 중단합니다.
장기 복용	몇 달씩 계속 먹기보다 몸 반응을 주기적으로 확인합니다.

## 같이 먹을 때 특히 조심

- 홍삼+카페인

- 홍삼+다이어트 자극제
- 홍삼+혈액희석제
- 홍삼+수면장애가 있는 상태
- 임신·수유·영유아 자가복용

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 심한 두근거림
- 흉통
- 실신 느낌
- 심한 발진
- 얼굴·목 붓기
- 황달

### 3-5. 루테인/지아잔틴/눈 건강 제품: 눈 영양제도 성분표를 봐야 한다

루테인/지아잔틴은 한국 성인 연구에서 다빈도 제품 5위로 보고되었습니다. 단일 루테인은 비교적 큰 부작용이 적은 편으로 알려져 있지만, 실제 눈 건강 제품은 아연, 구리, 비타민 C, 비타민 E, 베타카로틴 등이 함께 들어가는 경우가 많습니다.

먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인
- 속이 더부룩하다
- 피부가 노랗게 보인다
- 멀티비타민과 겹쳐 속이 불편하다
- 멍이 잘 든다
- 입안 쇠맛이 난다

#### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
속불편, 메스꺼움	루테인 자체보다 함께 든 아연·비타민 C·비타민 E 영향 가능	성분표에서 아연, 비타민 E, 비타민 C 함량을 확인합니다.
피부가 노랗게 보임	카로티노이드 축적 가능	눈 흰자까지 노랗다면 황달 가능성이 있어 진료가 필요합니다.
입안 쇠맛, 울렁거림	아연 포함 제품 가능	아연 섹션을 함께 봅니다.
멍·코피	비타민 E 또는 다른 혈액응고 영향 성분	혈액희석제·오메가-3와 함께라면 상담합니다.
흡연자 또는 과거 흡연자	베타카로틴 포함 AREDS 구형 제품 주의	AREDS2처럼 베타카로틴이 없는지 확인합니다.

#### 좀 더 자세히

눈 건강 제품은 '루테인'이라고 불리지만 실제로는 복합제품인 경우가 많습니다. 루테인 20 mg만 보는 것이 아니라 아연 30~80 mg, 비타민 C 500 mg, 비타민 E 400 IU 등이 같이 들어 있는지 확인해야 합니다.

미국 국립안연구소(NEI)는 AREDS/AREDS2 보충제가 중등도 이상 황반변성의 진행 위험을 낮추는 데 쓰였지만, AMD 시작을 예방하거나 백내장에 효과를 보인 것은 아니라고 설명합니다. 또한 현재 또는 과거 흡연자는 베타카로틴 포함 구형 AREDS를 피하고 AREDS2 제형을 쓰라고 설명합니다. [9]

눈이 침침해서 루테인을 먹기 시작했는데 속쓰림, 쇠맛, 멍 같은 증상이 생긴다면 루테인만 탓하기보다 제품 전체 조합을 봅니다.

#### 실전 대응

상황	권장 행동
제품 고르기	흡연·과거흡연자는 베타카로틴이 없는지 확인합니다.
멀티비타민 병용	비타민 C, E, 아연이 중복될 수 있으니 합산합니다.
피부 노랗게짐	눈 흰자가 정상이고 피부만 노랗다면 카로티노이드 가능성을 생각하되, 심하면 중단합니다.
속불편	아연·비타민 C·비타민 E 함량을 보고 낮은 제품으로 변경할 수 있습니다.

#### 같이 먹을 때 특히 조심

- 루테인+AREDS2+멀티비타민 동시 복용
- 흡연자의 베타카로틴 고함량 제품

- 비타민 E 고함량 제품과 오메가-3 고용량 조합

- 아연 함량 높은 제품을 여러 개 겹침

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 눈 흰자가 노랗짐

- 진한 갈색 소변

- 심한 멍·출혈

- 심한 알레르기

- 시야가 갑자기 변함

## 3-6. 비타민 C: 메가도스보다 내 장과 소변 신호가 먼저다

비타민 C는 단일비타민 시장과 면역 제품에서 매우 흔합니다. 특히 메가도스가 유행하면서 고용량을 당연하게 먹는 사람이 많지만, 건강하던 사람도 공복이나 고용량에서 설사, 복통, 속쓰림, 옆구리 통증, 결석 신호를 경험할 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 먹자마자 배가 아프다
- 설사한다
- 속이 쓰리다
- 옆구리가 아프다
- 소변이 따갑거나 이상하다
- 결석 같은 알갱이가 나온다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
공복에 먹으면 속쓰림·신물	산성 성분이 위를 자극	공복 복용을 중단합니다. 반복되면 비타민 C 자체가 맞지 않을 수 있습니다.
먹고 바로 배아픔·설사	흡수되지 않은 비타민 C가 장 안에 물을 끌어들이는 삼투성 설사 가능	'독소 배출'로 보지 말고 용량 과다 또는 개인 불내성으로 봅니다.
복부경련, 메스꺼움	고용량에서 흔한 위장관 반응	용량을 낮추거나 중단합니다. 증상이 반복되면 피합니다.
옆구리·허리 옆 통증	결석, 요로 자극, 소변 내 결정 가능성	중단하고 소변 증상과 함께 진료를 권합니다.
소변이 붉거나 탁함, 배뇨통	혈뇨, 결석, 요로감염 가능	응급도는 증상 강도에 따라 다르지만, 참아가며 계속 먹지 않습니다.
철분제와 같이 먹고 속이 더 불편	철 흡수 증가와 위장 자극 조합	철분 필요성이 확인되지 않았다면 같이 고용량으로 먹지 않습니다.

### 좀 더 자세히

비타민 C는 수용성이라 '남는 건 다 빠져나가니 안전하다'고 말하는 경우가 많습니다. 하지만 빠져나가기 전에 장과 신장·요로를 지나갑니다. 어떤 사람에게는 장에서 바로 설사와 복통을 만들고, 어떤 사람에게는 소변 쪽 불편감을 만들 수 있습니다.

NIH ODS는 고용량 비타민 C가 설사, 메스꺼움, 복부경련 같은 위장관 문제를 일으킬 수 있고, 흡수되지 않은 비타민 C의 삼투성 효과가 흔한 원인이라고 설명합니다. 또한 고용량은 요중 옥살산과 요산 배설을 늘릴 수 있어 결석 우려와 연결될 수 있다고 설명합니다. [5]

특히 '나는 원래 신장병이 없었다'고 해도, 비타민 C를 먹을 때마다 설사와 속쓰림이 오고 옆구리 통증이나 소변 이상이 반복되면 내 몸은 이미 신호를 보내는 것입니다. 메가도스 효과를 기대하며 견디는 방식은 맞지 않습니다.

결석을 한 번 경험했다면, 그 뒤부터는 비타민 C 고용량을 다시 시도하기 전에 매우 신중해야 합니다. 재발 가능성은 개인차가 있고, 결석 종류가 옥살산칼슘인지 등도 중요하므로 단순히 '물을 많이 마시면 된다'로 해결하지 않습니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
처음 시작	고용량으로 시작하지 않습니다. 공복 복용을 피하고 낮은 용량으로 반응을 봅니다.

상황	권장 행동
설사	장내 흡수 한계를 넘었다는 신호로 봅니다. 반복되면 중단합니다.
속쓰림	식후에도 반복되면 산성 성분 자체가 맞지 않을 수 있습니다.
옆구리 통증·소변 이상	영양제 중단 + 진료를 권합니다. 결석·혈뇨 가능성을 확인해야 합니다.
재복용	같은 증상이 재현되면 비타민 C 고용량은 피하는 것이 현실적입니다.

## 같이 먹을 때 특히 조심

- 비타민 C 메가도스+수분 부족
- 비타민 C+철분 고용량
- 비타민 C+칼슘 고용량+비타민 D 고용량
- 항암·방사선치료 중 자가 고용량 항산화제
- 결석 경험 후 무리한 재도전

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 심한 옆구리 통증
- 피 섞인 소변
- 소변이 잘 안 나옴
- 발열과 옆구리 통증
- 반복 구토
- 결석 배출 경험

## 비타민 C 증상 중심 세부 판단표

상황	단순 불편으로 넘기면 안 되는 이유	다음 행동
빈속에 먹을 때만 속쓰림	위가 산성 자극을 받는 패턴일 수 있습니다. 식후로 바꾸면 줄 수 있지만, 반복되면 맞지 않는 것입니다.	공복 금지. 식후에도 반복되면 중단.
먹을 때마다 설사	장 안에 흡수되지 않은 비타민 C가 물을 끌어들이 수 있습니다. 몸에 좋은 반응이 아닙니다.	용량을 낮추거나 중단. 반복되면 피함.
옆구리 통증이 같이 옴	결석이나 요로 자극 가능성을 생각해야 합니다. 특히 소변이 탁하거나 붉으면 중요합니다.	즉시 중단. 소변검사·영상검사 상담.
결석이 나온 경험	다음부터는 고용량 재도전 자체가 위험할 수 있습니다. 결석 종류와 재발 위험 확인이 필요합니다.	고용량 금지에 가깝게 접근. 필요 시 의료진과 상의.
비타민 C를 먹어야 할 것 같은 불안	대부분은 음식으로도 보충 가능합니다. 영양제 때문에 반복 증상이 생기면 손해가 더 큼니다.	식품 중심으로 전환. 고품질 제품 피함.

**비타민 C에 특히 넣어야 할 문장**

- '설사하는데도 메가도스가 좋다니까 계속'은 잘못된 방향입니다.
- 속쓰림과 설사는 몸이 그 양을 편하게 처리하지 못한다는 신호입니다.
- 옆구리 통증과 소변 이상은 장 불편보다 훨씬 중요하게 봅니다.
- 건강검진에서 신장병이 없었다고 해도, 결석이 나왔다면 내 몸에서는 이미 문제가 생긴 것입니다.

## 3-7. 비타민 D: 바로 티가 안 나서 더 조심해야 한다

비타민 D는 멀티비타민, 칼슘제, 눈 건강 제품, 면역 제품에도 자주 들어갑니다. 부족한 사람에게는 필요할 수 있지만, 너무 많이 오래 먹으면 고칼슘혈증과 관련된 증상이 나타날 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 속이 메스껍다
- 입맛이 없다
- 목이 너무 마르다
- 소변이 너무 자주 나온다
- 힘이 빠진다
- 멍한 느낌

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
메스꺼움·구토	비타민 D 과다로 칼슘이 올라가는 문제 가능	고함량 장기 복용 중이면 중단하고 검사 상담을 고려합니다.
입맛 없음, 변비	고칼슘혈증 관련 증상 가능	칼슘제와 같이 먹는지 확인합니다.
갈증·소변 증가	혈중 칼슘 증가로 인한 다뇨·탈수 가능	비타민 D와 칼슘을 중단하고 진료 상담을 권합니다.
근육 약함, 멍함, 혼란	전해질 이상 가능	진료가 필요합니다.
옆구리 통증·결석	고칼슘뇨·결석 가능	칼슘제 병용 여부를 확인하고 진료합니다.

### 좀 더 자세히

비타민 D는 비타민 C처럼 먹자마자 설사하는 식의 즉각 반응이 덜합니다. 그래서 과하게 먹어도 늦게 알아차릴 수 있습니다. 특히 5,000 IU, 10,000 IU 제품을 오래 먹거나 주사와 영양제를 함께 하면 본인이 생각한 것보다 총량이 많아질 수 있습니다.

NIH ODS는 비타민 D 과다로 생기는 고칼슘혈증이 메스꺼움, 구토, 근육 약화, 신경정신 증상, 통증, 식욕저하, 탈수, 소변 증가, 심한 갈증, 신장결석을 일으킬 수 있다고 설명합니다. [10]

비타민 D는 혈액검사로 상태를 확인하기 쉬운 편입니다. 따라서 장기간 고함량을 먹는 것보다, 본인 수치와 목표를 확인하고 조절하는 편이 안전합니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
중복 확인	멀티비타민, 칼슘제, 눈 건강 제품, 면역 제품 속 비타민 D를 합산합니다.
고함량 제품	의료진 지시 없이 장기간 고함량을 지속하지 않습니다.
갈증·소변 증가	비타민 D+칼슘 조합을 먼저 확인합니다.
검사	오래 먹는다면 25(OH)D, 칼슘, 신장기능 확인을 상담합니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 비타민 D 고함량+칼슘 고함량

- 주사 맞고 영양제도 계속 고품량
- 결석 경험 후 임의 고용량
- 멀티비타민과 단일 비타민 D 중복

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 심한 갈증·다뇨
- 반복 구토
- 근육 약화
- 혼란
- 옆구리 통증·혈뇨
- 심장 두근거림

## 3-8. 칼슘: 뼈에 좋다고 변비와 결석 신호를 무시하지 않는다

칼슘은 뼈 건강, 폐경기, 골다공증 예방 목적으로 많이 먹습니다. 하지만 칼슘제는 변비, 가스, 복부팽만을 만들 수 있고, 비타민 D와 함께 과하게 먹으면 소변·결석 문제를 더 신경 써야 합니다.

먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 변비
- 배가 똥똥함
- 속이 더부룩함
- 입맛 없음
- 소변이 자주 마려움
- 옆구리 통증

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
변비·가스·복부팽만	칼슘제, 특히 탄산칼슘에서 흔한 위장 반응	한 번에 많이 먹지 말고 나누거나 형태를 바꿉니다. 반복되면 중단합니다.
속 더부룩, 트림	탄산칼슘 또는 위산 중화 영향	식후 복용 또는 구연산칼슘 형태를 고려할 수 있습니다.
갈증·다뇨·힘 빠짐	칼슘 과다 또는 비타민 D 병용 과다 가능	중단하고 검사 상담을 권합니다.
옆구리 통증·혈뇨	결석 가능	칼슘과 비타민 D를 함께 확인하고 진료합니다.
갑상선약 효과 저하	흡수 방해	갑상선약, 철분, 일부 항생제와 시간 간격이 필요합니다.

### 좀 더 자세히

칼슘은 음식으로 먹는 것과 영양제로 한 번에 먹는 것이 다릅니다. 음식 칼슘은 식사 안에서 천천히 들어오지만, 칼슘제는 한 번에 많은 양이 들어옵니다. 그래서 변비와 복부팽만이 생기기 쉽습니다.

NIH ODS는 칼슘 보충제를 먹는 일부 사람이 가스, 복부팽만, 변비 같은 위장관 부작용을 경험할 수 있고, 탄산칼슘이 구연산칼슘보다 이런 증상이 더 잘 생길 수 있다고 설명합니다. 또한 보충제 형태의 높은 칼슘 섭취가 신장결석 위험을 높일 수 있다는 근거를 언급합니다. [12]

칼슘제는 비타민 D와 한 세트에 팔리는 경우가 많습니다. 둘 다 필요한 사람도 있지만, 갈증·소변 증가·변비·옆구리 통증이 생기면 '뼈에 좋으니까 계속'이 아니라 과다 신호를 확인해야 합니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
복용량	한 번에 많은 양보다 나눠 먹는 것이 위장에 덜 부담될 수 있습니다.
변비	수분과 식이섬유를 늘려도 반복되면 제품 형태와 용량을 바꿉니다.
다른 약	갑상선약, 철분, 일부 항생제와 같은 시간에 먹지 않습니다.
결석 신호	옆구리 통증·혈뇨·배뇨통은 진료를 권합니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 칼슘+비타민 D 고함량 장기 복용
- 칼슘+철분 동시 복용
- 갑상선약과 칼슘제 동시 복용
- 결석 경험 후 무리한 보충

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 심한 변비와 복통
- 옆구리 통증
- 피 섞인 소변
- 심한 갈증·다뇨
- 혼란·심한 힘 빠짐

### 3-9. 마그네슘: 설사를 '좋은 반응'으로 착각하지 않기

마그네슘은 눈 떨림, 근육 경련, 수면, 변비 개선 목적으로 많이 찾습니다. 하지만 보충제 형태의 마그네슘은 설사, 메스꺼움, 복부경련을 쉽게 만들 수 있습니다.

#### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 먹으면 바로 화장실 간다
- 배가 싸르르 아프다
- 설사가 난다
- 속이 울렁거린다
- 몸이 축 처진다

#### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
똥은 변·설사	장 안으로 물을 끌어들이는 완하 작용	용량이 많거나 형태가 맞지 않는 신호입니다. 줄이거나 중단합니다.
복부경련	마그네슘 보충제의 위장관 반응	반복되면 중단합니다.
메스꺼움	고용량 또는 공복 복용 영향	식후 복용으로도 반복되면 피합니다.
어지러움, 심한 무기력	과량 또는 전해질 문제 가능	고용량, 신장문제 가능성, 설사 지속 여부를 확인하고 상담합니다.
심장박동 이상 느낌	매우 높은 마그네슘에서는 위험 신호 가능	즉시 진료가 필요할 수 있습니다.

#### 좀 더 자세히

마그네슘은 변비약 성격으로 쓰이는 형태도 있습니다. 그래서 먹고 설사가 나면 '장에 좋다'기보다 제품이 장을 밀어내는 신호일 수 있습니다. 특히 산화마그네슘, 구연산마그네슘 등은 사람에 따라 설사가 쉽게 생깁니다.

NIH ODS는 음식 속 마그네슘은 건강한 사람에게 보통 위험하지 않지만, 보충제나 약 형태의 고용량 마그네슘은 설사를 일으키고 메스꺼움과 복부경련이 동반될 수 있다고 설명합니다. [11]

마그네슘을 먹고 잠이 좋아지는 사람도 있지만, 설사와 복통으로 수면이 깨지는 사람도 있습니다. 내 몸에서는 장 반응이 먼저라면 수면 영양제로 적합하지 않을 수 있습니다.

#### 실전 대응

상황	권장 행동
처음 시작	낮은 용량, 식후, 자기 전 너무 늦지 않게 시작합니다.
설사	용량을 줄여도 반복되면 형태를 바꾸거나 중단합니다.
복합제품	마그네슘+비타민 C+유산균 조합은 설사 원인을 키울 수 있습니다.
신장 관련	소변이 줄거나 부종·무기력이 있으면 자가복용을 피합니다.

#### 같이 먹을 때 특히 조심

- 마그네슘 고용량+비타민 C 고용량
- 마그네슘+변비약
- 마그네슘+설사 중 복용

- 신장기능이 불확실한 상태의 고용량

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 물설사 지속
- 탈수
- 심한 무기력
- 불규칙한 심장박동
- 소변이 줄어들

## 3-10. 비타민 B군: 피로회복제가 손발 저림을 만들 수 있다

비타민 B군은 피로, 구내염, 에너지 대사, 신경 건강 목적으로 널리 먹습니다. 물에 녹는 비타민이라 안전하다고 생각하기 쉽지만, 고함량 B3(니아신)는 얼굴 화끈거림과 간 문제, B6는 장기 고용량에서 신경 증상과 관련될 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 소변이 노랗다
- 속이 울렁거린다
- 얼굴이 달아오른다
- 잠이 안 온다
- 손발이 저리다
- 피부가 따갑다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
형광 노란 소변	B2 배출	대개 위험 신호는 아니지만 수분 부족·다른 증상과 함께 보면 됩니다.
속울렁, 복통	고함량 B군의 위장 자극	식후 복용, 용량 조절. 반복되면 중단합니다.
얼굴·가슴이 화끈, 따가움, 가려움	니아신 플러시	불쾌하지만 일시적일 수 있습니다. 어지러움·저혈압 느낌이 있으면 중단합니다.
잠이 안 옴, 심장이 빠름	고함량 B군 또는 카페인 병용	아침 복용으로도 반복되면 중단합니다.
손발 저림, 감각 둔함	B6 장기 고용량 관련 말초신경 문제 가능	즉시 중단하고 상담합니다.
피부·눈 노래짐, 진한 소변, 심한 피로	고함량 니아신 등의 간 문제 가능	진료를 권합니다.

### 좀 더 자세히

비타민 B군은 '수용성이라 남는 건 배출된다'고 하지만, 모든 B군이 마음껏 먹어도 안전하다는 뜻은 아닙니다. 특히 B6는 장기간 많이 먹으면 손발 저림과 감각 이상이 문제가 될 수 있습니다.

NIH ODS는 니아신 보충제의 니코틴산 형태가 30~50 mg 이상에서 얼굴·팔·가슴의 붉어짐, 화끈거림, 따가움, 가려움 같은 플러시를 일으킬 수 있다고 설명합니다. 고용량 니아신은 위장 증상, 혈압 저하, 간독성 등 더 심한 문제와도 관련될 수 있습니다. [15]

비타민 B6에 대해서는 EFSA가 말초신경병증과의 관련성을 검토해 성인의 상한섭취량을 12 mg/day로 제시했다고 NIH ODS가 설명합니다. 미국 기준과 유럽 기준이 다르므로, 고함량 제품을 오래 먹는 경우 특히 주의가 필요합니다. [16]

### 실전 대응

상황	권장 행동
피로 목적	고함량을 매일 오래 먹기보다 필요성과 용량을 확인합니다.
플러시	니아신 형태와 함량을 확인합니다. 술과 함께 먹으면 더 심할 수 있습니다.
저림	B6 함량을 즉시 확인하고 중단합니다. 회복에 시간이 걸릴 수 있습니다.
복합제	멀티비타민, 에너지제, 간 영양제, 운동부스터 속 B군을 합산합니다.

## 같이 먹을 때 특히 조심

- 고탄량 B군+카페인
- 니아신 고용량+술
- B6 고탄량 장기복용
- 멀티비타민+B컴플렉스+피로회복제 중복

### 바로 중단하고 진료를 고려할 신호

- 손발 저림 지속
- 걸기 불안정
- 심한 어지러움
- 황달
- 진한 갈색 소변
- 심한 피부 반응

## 3-11. 비타민 A/베타카로틴: 눈과 피부에 좋다는 말만 보고 고용량을 먹지 않는다

비타민 A는 눈, 피부, 면역 제품에 들어갑니다. 레티놀·레티닐팔미테이트 같은 '이미 만들어진 비타민 A'와 베타카로틴은 의미가 다릅니다. 고용량 비타민 A는 두통, 간 문제, 뼈 문제, 임신 중 태아 기형 위험과 관련됩니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 머리가 아프다
- 피부와 입술이 건조하다
- 눈이 침침하다
- 속이 울렁거린다
- 머리카락이 빠진다
- 뼈가 아프다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
두통·어지러움	비타민 A 과다 가능	고함량 제품이면 중단하고 성분 형태를 확인합니다.
피부 건조, 입술 갈라짐	레티노이드 과다와 유사한 신호 가능	여드름약·레티놀 제품과 겹치는지 봅니다.
메스꺼움, 복통	고용량 복용 시 위장·간 부담 가능	지속되면 중단합니다.
눈·피부 노래짐	베타카로틴 축적 또는 황달 감별 필요	눈 흰자가 노랗거나 소변이 진하면 진료합니다.
임신 가능성	고용량 preformed vitamin A 위험	임의 복용을 피하고 전문가와 상담합니다.

### 좀 더 자세히

비타민 A는 지용성이라 몸에 쌓일 수 있습니다. 수용성 비타민처럼 쉽게 배출된다고 생각하면 안 됩니다. 특히 피부, 눈, 면역, 멀티비타민 제품에 중복되어 있을 수 있습니다.

ODS는 너무 많은 비타민 A가 두통과 간 손상, 뼈 약화, 선천성 결손을 일으킬 수 있다고 설명합니다. 임신 가능성이 있는 사람은 고용량 preformed vitamin A 제품을 특히 조심해야 합니다. [17]

흡연자 또는 과거 흡연자에게는 베타카로틴 고함량도 별도 주의가 필요합니다. NEI는 흡연자·과거흡연자는 베타카로틴이 들어간 구형 AREDS를 피하라고 설명합니다. [9]

### 실전 대응

상황	권장 행동
성분 형태	레티놀·레티닐팔미테이트·레티닐아세테이트인지, 베타카로틴인지 봅니다.
피부 제품	먹는 비타민 A와 바르는/먹는 레티노이드 약을 함께 쓰는지 확인합니다.
임신 가능성	고용량 비타민 A를 피하고, 임신용 제품인지 확인합니다.
눈 건강 제품	베타카로틴 포함 여부를 확인합니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 비타민 A 고함량+멀티비타민

- 비타민 A+여드름 치료 레티노이드
- 흡연자의 베타카로틴 고함량
- 임신 가능성 있는 사람의 고용량 레티놀

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 심한 두통·시야 이상
- 황달
- 심한 복통
- 임신 중 고용량 복용
- 반복 구토

## 3-12. 비타민 E: 멍과 코피가 늘면 확인해야 할 성분

비타민 E는 항산화, 피부, 눈 건강, 멀티비타민, 오메가 복합제품에 들어갑니다. 고용량 비타민 E는 피가 잘 멎지 않는 문제와 관련될 수 있어 멍, 코피, 잇몸출혈을 가볍게 넘기지 않습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 멍이 잘 든다
- 코피가 난다
- 잇몸에서 피가 난다
- 상처 피가 오래 난다
- 오메가-3와 같이 먹고 있다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
멍이 늘어남	비타민 E 고용량, 오메가-3, 혈액희석제 조합 가능	성분표와 복용 약을 확인하고 상담합니다.
코피·잇몸출혈	출혈 경향 신호 가능	중단하고 지속되면 진료합니다.
검은 변·피 섞인 변	위장관 출혈 가능	응급 또는 빠른 진료가 필요합니다.
수술·치과시술 예정	출혈 위험 관리 필요	시술 전 복용 영양제를 반드시 알립니다.

### 좀 더 자세히

비타민 E는 보통 증상이 바로 나타나지 않습니다. 그래서 여러 제품에 중복되어도 모를 수 있습니다. 멀티비타민, 눈 건강 AREDS류, 항산화제, 오메가 복합제품에 들어갈 수 있습니다.

ODS는 보충제 형태의 고용량 비타민 E가 혈액 응고를 줄여 출혈 위험과 뇌출혈 위험을 높일 수 있다고 설명합니다. [18]

멍과 코피가 갑자기 늘었다면 '나이가 들어서' 또는 '건조해서'만으로 넘기기 전에 오메가-3, 비타민 E, 은행잎, 홍삼, 강황, 혈액희석제 조합을 확인합니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
중복 확인	멀티비타민+눈 건강 제품+비타민 E 단일제를 합산합니다.
출혈 신호	멍, 코피, 잇몸출혈이 늘면 중단하고 상담합니다.
수술 전	수술·시술 전에는 모든 영양제를 의료진에게 알립니다.
오메가-3 병용	고용량끼리 겹치지 않게 합니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 비타민 E 고용량+오메가-3 고용량
- 비타민 E+혈액희석제
- 수술 전 임의 지속
- 여러 항산화 제품 중복

#### 바로 중단하고 진료를 고려할 신호

- 코피가 멎지 않음
- 검은 변
- 피 토함
- 심한 두통과 신경 증상
- 큰 멍이 계속 생김

## 3-13. 비타민 K: 증상보다 약효 변화가 문제일 수 있다

비타민 K는 뼈 건강, 혈액응고, 멀티비타민, 칼슘·비타민 D 복합제품에 들어갑니다. 일반인에게는 큰 부작용이 적은 편으로 알려져 있지만, 와파린 같은 항응고제를 먹는 사람에게는 매우 중요합니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 특별한 증상은 없는데 약 조절이 흔들린다
- 혈액검사 INR이 변했다
- 멀티비타민을 새로 시작했다
- 비타민 K2를 같이 먹는다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
증상 없이 INR 변화	와파린 효과 변화 가능	와파린 복용자는 비타민 K 제품을 임의로 시작·중단하지 않습니다.
멍·출혈	와파린 조절 문제 또는 다른 성분 영향	비타민 K만의 문제로 단정하지 말고 진료합니다.
혈전 관련 증상	항응고제 효과 저하 가능성	가슴통증, 호흡곤란, 한쪽 다리 부종 등은 응급입니다.

### 좀 더 자세히

비타민 K는 다른 영양제처럼 먹자마자 속쓰림이나 설사를 일으키는 성분은 아닙니다. 오히려 문제는 약효 변화입니다. 특히 와파린은 비타민 K 섭취량에 따라 효과가 흔들릴 수 있습니다.

ODS는 비타민 K가 와파린 같은 항응고제와 심각하고 잠재적으로 위험한 상호작용을 할 수 있다고 설명합니다. [19]

비타민 K는 '먹으면 안 된다'보다 '꾸준히 일정하게, 의뢰인과 공유'가 중요합니다. 하지만 영양제 형태로 갑자기 시작하거나 중단하는 것은 혈액검사와 약효에 영향을 줄 수 있습니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
와파린 복용자	비타민 K가 든 멀티비타민, K2, 뼈 건강 제품을 시작 전 상담합니다.
일반인	특별한 증상이 없다면 중복섭취보다 제품 목적과 필요성을 확인합니다.
제품 변경	같은 이름의 멀티비타민이라도 성분이 바뀔 수 있습니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 와파린 복용 중 비타민 K 제품 임의 시작
- 비타민 K 제품 갑작스런 중단
- 출혈 또는 혈전 증상 무시

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 가슴통증
- 호흡곤란
- 한쪽 다리 붓기·통증
- 피가 멎지 않음
- 검은 변

## 3-14. 아연: 면역에 좋다고 빈속에 먹으면 바로 울렁거릴 수 있다

아연은 면역, 감기, 피부, 남성 건강, 멀티비타민, 눈 건강 제품에 자주 들어갑니다. 빈속에 먹으면 메스꺼움과 구토가 심할 수 있고, 장기 고용량은 구리 부족과 신경 문제로 이어질 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 속이 울렁거린다
- 토할 것 같다
- 입안 쇠맛
- 배가 아프다
- 머리가 아프다
- 오래 먹었더니 손발이 이상하다

## 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
메스꺼움·구토	아연의 위 자극, 빈속 복용	식후 복용으로도 반복되면 중단합니다.
입안 쇠맛	아연 특유의 금속 맛	고용량 또는 로젠지 제품에서 흔합니다.
복통·설사	아연 과량 또는 위장 자극	면역 제품 중복을 확인합니다.
어지러움·두통	고용량 아연 반응 가능	용량을 확인하고 중단합니다.
손발 저림·균형감 이상	장기 고용량으로 구리 부족 가능	중단하고 상담합니다.

## 좀 더 자세히

아연은 감기철에 여러 제품으로 중복되기 쉽습니다. 멀티비타민에 아연, 면역젤리에 아연, 목캔디형 로젠지에 아연, 눈 건강 제품에 아연이 들어가면 총량이 금방 올라갑니다.

NIH ODS는 과도한 아연 섭취가 메스꺼움, 어지러움, 두통, 위장불편, 구토, 식욕저하를 일으킬 수 있고, 50 mg 이상을 몇 주 복용하면 구리 흡수를 방해해 구리 상태 저하, 면역 기능 저하, HDL 콜레스테롤 저하가 생길 수 있다고 설명합니다. [13] 면역을 위해 먹었는데 속이 뒤집히는 사람은 아연이 맞지 않거나 용량이 과할 수 있습니다. '면역 올리려면 참아야 한다'가 아닙니다.

## 실전 대응

상황	권장 행동
복용 시간	빈속을 피합니다. 그래도 울렁거리면 중단합니다.
중복 확인	멀티비타민, 면역 제품, 눈 건강 제품, 로젠지의 아연 함량을 합산합니다.
장기 복용	고함량을 몇 주 이상 계속 먹지 않습니다.
저림	구리 부족 가능성도 있어 상담합니다.

## 같이 먹을 때 특히 조심

- 아연 단일제+멀티비타민+면역제품
- 아연 고용량 장기복용
- 철분·칼슘과 동시에 복용해 흡수 방해

- 구토하면서 계속 복용

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 반복 구토

- 심한 복통

- 손발 저림

- 걸기 불안정

- 빈혈 증상

- 심한 알레르기

## 3-15. 철분: 필요 없는데 먹으면 위장만 힘들 수 있다

철분은 빈혈, 피로, 임신 준비, 여성 건강 제품에 들어갑니다. 하지만 철분은 부족이 확인된 사람에게 필요한 경우가 많고, 불필요하게 먹으면 속쓰림, 복통, 변비, 검은 변, 구토가 생길 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 속이 쓰리다
- 변비가 심하다
- 변이 검다
- 배가 아프다
- 토할 것 같다
- 입맛이 없다

## 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
속쓰림·메스꺼움	철분의 위 자극	식후 복용 또는 형태 변경이 필요할 수 있습니다. 반복되면 상담합니다.
변비	철분 보충제의 흔한 위장 반응	수분·식이섬유로도 심하면 용량·형태 조절이 필요합니다.
검은 변	철분 때문에 변 색이 검어질 수 있음	타르처럼 끈적하고 냄새가 심하거나 어지러우면 출혈 감별이 필요합니다.
복통·구토·설사	고용량 또는 위장 자극	심하면 중단하고 진료합니다.
아이의 오복용	철분은 어린이에게 위험할 수 있음	즉시 응급 상담이 필요합니다.

## 좀 더 자세히

철분은 '피곤해서'만으로 시작하기 쉬운 영양제지만, 피로의 원인은 매우 다양합니다. 철분이 부족하지 않은 사람이 고용량 철분을 먹으면 이득보다 속불편이 먼저 올 수 있습니다.

ODS는 건강한 사람도 고용량 철분 보충제, 특히 공복 복용 시 속불편, 변비, 메스꺼움, 복통, 구토, 설사를 겪을 수 있고, 많은 양은 위점막 염증이나 궤양 같은 더 심한 영향을 줄 수 있다고 설명합니다. [14]

철분은 칼슘, 아연, 갑상선약, 일부 항생제와 흡수 문제가 생길 수 있습니다. 따라서 '좋은 영양제니까 같이 먹기'보다 시간 간격과 필요성을 확인해야 합니다.

## 실전 대응

상황	권장 행동
시작 전	가능하면 빈혈·페리틴 등 검사로 필요성을 확인합니다.
속불편	공복 복용을 피하거나 형태·용량 조절을 상담합니다.
검은 변	철분 때문인지, 출혈 신호인지 증상과 함께 봅니다.
보관	어린이가 열 수 없게 보관합니다.

## 같이 먹을 때 특히 조심

- 철분+칼슘 동시 복용

- 철분+아연 고함량 동시 복용
- 피로하다는 이유만으로 장기 복용
- 변비가 심한데 무리한 지속

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 심한 복통
- 반복 구토
- 검은 타르변+어지러움
- 피 포함
- 아이 오복용
- 심한 설사·탈수

## 3-16. 밀크씨슬: 간에 좋다는 제품이 간 신호를 가릴 수 있다

밀크씨슬은 간 건강, 음주 후 관리, 피로감 때문에 많이 먹습니다. 비교적 잘 견디는 사람이 많지만, 설사·변비·메스꺼움·복부팽만·가려움·두통이 생길 수 있고 국화과 식물 알레르기가 있는 사람은 주의합니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 속이 더부룩하다
- 설사 또는 변비
- 가렵다
- 두통
- 피곤한데 계속 먹는다
- 간수치가 걱정된다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
복부팽만·메스꺼움	위장관 부작용 가능	식후에도 반복되면 중단합니다.
설사·변비	장 반응	밀크씨슬 단일제인지 복합 간영양제인지 확인합니다.
가려움·두드러기	알레르기 가능	국화·돼지풀·금잔화·데미지 알레르기와 관련될 수 있습니다.
피부·눈 노래짐, 진한 소변	간 이상 신호 가능	밀크씨슬을 더 먹는 것이 아니라 진료가 필요합니다.

### 좀 더 자세히

밀크씨슬은 '간에 좋다'는 이미지 때문에 술을 마신 뒤 방패처럼 먹는 사람이 많습니다. 하지만 피로, 오른쪽 윗배 불편, 진한 소변, 황달이 생겼다면 영양제로 덮을 문제가 아닐 수 있습니다.

NCCIH는 밀크씨슬이 관련 식물(돼지풀, 국화, 금잔화, 데이지 등)에 알레르기가 있는 사람에게 알레르기 반응을 일으킬 수 있고, 약물과 허브가 상호작용할 수 있으므로 복용 약이 있으면 상담하라고 설명합니다. [20]

간 영양제는 여러 성분이 섞인 경우가 많습니다. 밀크씨슬 단일이라고 생각했는데 비타민 B3, 녹차추출물, 강황, 아미노산, 카페인도 함께 들어 있을 수 있습니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
간 증상	황달·진한 소변·오른쪽 윗배 통증은 영양제 추가가 아니라 진료 신호입니다.
복합제품	간 영양제 성분표를 보고 녹차추출물, 니아신, 강황 등도 확인합니다.
알레르기	국화과 식물 알레르기가 있으면 주의합니다.
약 복용	처방약이 있으면 약사·의사에게 말합니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 술을 많이 마신 날 고함량 간영양제 여러 개
- 밀크씨슬+녹차추출물+니아신 복합제품 무확인

- 황달 신호를 영양제로 버팀

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 황달
- 진한 갈색 소변
- 오른쪽 윗배 통증
- 전신 가려움
- 심한 피로·구토

## 3-17. 콜라겐/히알루론산: 피부 영양제도 알레르기와 속불편을 본다

콜라겐은 피부, 관절, 머리카락, 손톱 목적으로 흔히 먹습니다. 비교적 가벼운 제품으로 생각하기 쉽지만, 어류·돼지·소·닭 유래 원료와 향료·감미료, 함께 들어간 비타민 C 때문에 속불편과 알레르기 신호가 생길 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 배가 더부룩하다
- 비린 맛이 올라온다
- 속이 울렁거린다
- 피부가 가렵다
- 설사 또는 변비
- 비타민 C와 같이 들어 있다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
속 더부룩·비린 트림	단백질 원료, 향료, 어류 콜라겐 영향	식후 복용하거나 제품 원료를 바꿔봅니다. 반복되면 중단합니다.
설사·복통	부원료, 감미료, 비타민 C, 마그네슘 함유 가능	콜라겐 단일이 아니라 성분표 전체를 봅니다.
가려움·두드러기	어류·갑각류·동물성 원료 알레르기 가능	즉시 중단합니다.
입맛 없음·메스꺼움	단백질 파우더류와 비슷한 위장 반응	용량을 줄여도 반복되면 피합니다.

### 좀 더 자세히

콜라겐은 의약품처럼 강한 성분이 아니라고 느끼기 쉽지만, 원료가 동물성 단백질입니다. 생선 알레르기, 갑각류 알레르기, 특정 단백질에 민감한 사람은 몸이 가려워지거나 두드러기가 생길 수 있습니다.

콜라겐 제품에는 비타민 C가 같이 들어가는 경우가 많습니다. 비타민 C에 설사·속쓰림·결석 신호가 있었던 사람은 콜라겐 제품 속 비타민 C 함량도 확인해야 합니다.

피부 목적 제품은 히알루론산, 엘라스틴, 비오틴, 아연, 셀레늄, 비타민 A/E가 함께 들어가는 경우가 많아, 여드름 악화나 속불편이 생기면 전체 성분을 확인합니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
원료 확인	어류, 돼지, 소, 닭, 갑각류 유래 여부를 확인합니다.
비타민 C 포함	비타민 C에 민감했던 사람은 함량을 확인합니다.
속불편	분말의 감미료·향료도 원인이 될 수 있습니다.
알레르기	두드러기·입술 붓기는 즉시 중단합니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 어류·갑각류 알레르기 있는데 원료 미확인
- 비타민 C 민감자가 고함량 C 포함 콜라겐
- 여러 피부 영양제 중복

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 두드러기
- 입술·눈꺼풀 붓기
- 호흡곤란
- 반복 설사
- 심한 복통

## 3-18. 글루코사민/MSM/콘드로이틴: 관절 제품은 혈당·출혈·알레르기도 확인한다

관절 제품은 중장년층에서 흔합니다. 글루코사민, 콘드로이틴, MSM, 보스웰리아, 강황 등이 섞인 경우가 많습니다. 속쓰림, 메스꺼움, 설사·변비, 졸림, 피부 반응이 생길 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 속쓰림
- 메스꺼움
- 설사 또는 변비
- 졸림
- 피부 발진
- 멍이 잘 들

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
메스꺼움·속쓰림	글루코사민 또는 복합 관절 성분의 위장 반응	식후 복용, 반복 시 중단합니다.
설사·변비	위장관 반응	MSM·강황·보스웰리아 등 복합성분도 확인합니다.
피부 발진	알레르기 가능	갑각류 유래 글루코사민 여부를 확인합니다.
멍·출혈	콘드로이틴/글루코사민과 와파린 병용 관련 우려	혈액희석제 복용자는 상담이 필요합니다.
혈당 변화 느낌	글루코사민의 혈당 영향 가능성	당뇨약 복용자는 확인합니다.

### 좀 더 자세히

관절 영양제는 한 가지 성분이 아니라 여러 성분이 섞인 경우가 많습니다. '글루코사민 제품'이라고 생각했지만 실제로는 강황, 보스웰리아, MSM, 비타민 D, 칼슘, 망간, 히알루론산이 같이 들어 있을 수 있습니다.

NCCIH는 글루코사민과 콘드로이틴이 큰 연구에서 주요 안전성 문제는 확인되지 않았지만, 일부 사람에서 혈당 상승 가능성이 있고 와파린 복용자에서 출혈 위험 증가와 관련되었다고 설명합니다. [21]

Mayo Clinic 자료는 글루코사민의 경구 부작용으로 메스꺼움, 속쓰림, 설사, 변비, 졸림, 피부 반응, 두통을 언급합니다. [22]

### 실전 대응

상황	권장 행동
성분 확인	관절 제품은 복합성분이 많으므로 전체 성분표를 봅니다.
알레르기	갑각류 유래 여부를 확인합니다.
혈액희석제	와파린 등 복용자는 시작 전 상담합니다.
효과 판단	몇 주 먹어도 속만 불편하고 효과가 없으면 계속할 이유가 적습니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 관절제품+와파린
- 갑각류 알레르기인데 원료 미확인
- 관절제품+강황/오메가-3/비타민 E 고용량
- 속쓰림 반복에도 장기 복용

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 검은 변
- 코피·멍 증가
- 호흡곤란·두드러기
- 혈당 급변 증상
- 심한 복통

## 3-19. 코엔자임Q10: 에너지 보충제가 불면과 속불편을 만들 수 있다

코엔자임Q10은 피로, 심장 건강, 항산화, 스타틴 복용자의 근육 불편 목적으로 찾는 사람이 많습니다. 비교적 잘 견디는 성분으로 알려져 있지만, 소화불량, 메스꺼움, 설사, 불면이 생길 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 속이 불편하다
- 설사
- 식욕이 떨어진다
- 잠이 안 온다
- 두통
- 어지러움

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
속불편·메스꺼움	코엔자임Q10의 가벼운 위장 반응	식사와 함께 먹고 반복되면 중단합니다.
설사	개인 위장 반응	용량을 줄여도 반복되면 피합니다.
잠이 안 옴	에너지 대사 관련 개인 반응 또는 복용 시간 영향	오후·저녁 복용을 피합니다.
두통·어지러움	혈압·혈당 약과 조합 가능성	복용 약이 있으면 상담합니다.
와파린 복용 중	약효 변화 가능성	임의 복용을 피합니다.

### 좀 더 자세히

코엔자임Q10은 기름에 잘 녹는 성분이라 식사와 함께 먹는 경우가 많습니다. 하지만 어떤 사람은 캡슐 오일이나 성분 자체 때문에 속이 불편하고 설사가 생깁니다.

NCCIH는 코엔자임Q10에서 심각한 부작용은 보고되지 않았지만 불면이나 소화불량 같은 가벼운 부작용이 생길 수 있고, 와파린·인슐린·일부 암 치료와 상호작용할 수 있다고 설명합니다. [23]

잠이 안 오는 사람에게는 아침 복용도 해결책이 될 수 있지만, 아침에 먹어도 불면이 반복되면 내 몸에는 맞지 않을 수 있습니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
복용 시간	오전 또는 점심 식후에 먹어봅니다. 밤 복용은 피합니다.
속불편	지방식과 함께 먹었을 때 더 불편한지 확인합니다.
약 복용	와파린, 혈압약, 당뇨약, 항암치료 중이면 상담합니다.
효과 판단	피로가 나아지지 않고 불면만 생기면 중단합니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 코엔자임Q10+와파린
- 코엔자임Q10+당 조절약 자가 조정

- 불면이 있는데 저녁 복용

- 여러 항산화제 중복

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 심한 불면 지속

- 흉통

- 실신 느낌

- 혈당 이상 증상

- 검은 변·출혈

## 3-20. 단백질 파우더/크레아틴: 운동 영양제도 장과 신장 신호를 본다

단백질 파우더와 크레아틴은 운동, 근육, 체중 관리 목적으로 흔합니다. 대체로 안전하게 쓰는 사람이 많지만, 유당불내증, 감미료, 고용량 로딩, 수분 부족 때문에 복부팽만, 설사, 경련, 체중 증가가 생길 수 있습니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 배가 똥똥하다
- 설사
- 방귀가 늘었다
- 근육이 뻣뻣하다
- 체중이 갑자기 늘었다
- 소변색이 진하다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
단백질 파우더 후 설사	유당불내증, 감미료, 단백질 과량	유청분리단백, 무유당, 용량 조절을 고려합니다. 반복되면 중단합니다.
복부팽만·가스	소화 부담, 인공감미료, 식이섬유 첨가	성분표에서 당알코올·식이섬유를 확인합니다.
크레아틴 후 체중 증가	수분저류	흔한 반응일 수 있지만 부종·숨참과 구분합니다.
근육 뻣뻣함·경련·GI 불편	크레아틴 개인 반응 또는 로딩 과량	로딩을 피하고 낮은 용량으로 조절합니다.
소변이 진하고 몸살·근육통이 심함	탈수·운동손상 가능	영양제보다 운동강도와 수분상태를 확인하고 진료가 필요할 수 있습니다.

### 좀 더 자세히

운동 영양제는 '건강한 사람이 먹는 것'이라는 인식이 강하지만, 운동 자체가 탈수와 근육손상을 만들 수 있어 증상 해석이 어렵습니다. 특히 크레아틴 로딩, 카페인 부스터, 단백질 파우더를 동시에 시작하면 속불편과 두근거림의 원인을 구분하기 어렵습니다.

NIH ODS는 크레아틴이 건강한 성인에서 몇 주~몇 달 복용은 안전하고 장기 복용도 안전한 것으로 보이지만, 수분저류로 체중 증가가 생길 수 있고 드물게 근육 뻣뻣함, 경련, 위장관 불편이 있을 수 있다고 설명합니다. [24]

단백질은 필요한 양을 채우는 데 도움이 될 수 있지만, 권장량보다 많이 먹는다고 효과가 계속 커지는 것은 아닙니다. 속이 불편하고 설사를 한다면 '근육 생기는 과정'이 아니라 소화 부담일 수 있습니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
단백질	한 번에 많이 먹기보다 나누고, 유당·감미료를 확인합니다.
크레아틴	로딩 없이 낮은 용량으로 시작해도 됩니다. 물 섭취와 운동 강도를 함께 봅니다.
운동부스터	카페인·요힘빈·시네프린류가 있는지 확인합니다.
소변 이상	질은 콜라색 소변, 심한 근육통은 진료 신호입니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 크레아틴 로딩+수분 부족

- 단백질 과량+변비
- 카페인 부스터+홍삼+고함량 B군
- 원료 미확인 해외 운동보충제

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 콜라색 소변
- 심한 근육통과 힘 빠짐
- 호흡곤란·부종
- 심한 설사·탈수
- 흉통·심한 두근거림

## 3-21. 다이어트 보조제/녹차추출물/가르시니아/카페인: 살 빼는 제품은 증상 신호가 더 중요하다

다이어트 제품은 녹차추출물, 카페인, 가르시니아, 키토산, CLA, 식이섬유, 시네프린류 등 성분이 다양합니다. 효과가 불확실한 제품도 많고, 위장증상·두근거림·불면·혈압상승·간 손상 신호를 주의해야 합니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 심장이 뛰다
- 잠이 안 온다
- 손이 떨린다
- 속이 메스껍다
- 변비 또는 설사
- 소변색이 진해지고 피곤하다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
두근거림·불안·손떨림	카페인, 시네프린, 자극성 성분	중단합니다. 흉통·호흡곤란이면 응급입니다.
불면	카페인·녹차추출물·자극제	오전 복용으로도 반복되면 중단합니다.
메스꺼움·복부불편·변비	녹차추출물, 식이섬유, 키토산, CLA 등	제품을 중단하고 수분을 보충합니다.
설사·가스·배에서 소리	식이섬유·피루브산·마그네슘·유산균 조합	동시에 여러 제품을 쓰지 않습니다.
피부·눈 노래짐, 진한 소변, 심한 피로	녹차추출물 등과 관련된 간 손상 신호 가능	즉시 중단하고 진료합니다.
두통·오심	가르시니아 등에서 보고되는 증상	반복되면 중단합니다.

### 좀 더 자세히

다이어트 제품은 한 제품에 여러 성분이 들어가고, 성분명이 낯설어 위험 신호를 놓치기 쉽습니다. '지방 태움', '대사 촉진', '식욕 억제' 같은 표현이 있으면 몸을 자극하는 성분이 들어 있을 가능성을 확인해야 합니다.

ODS는 체중감량 보충제에 들어가는 성분들이 실제로 안전하게 체중감량을 돕는지 판단하기 어렵고, 제조사가 사람 대상 안전성·효과 연구를 거의 하지 않는 경우가 많다고 설명합니다. [25]

NCCIH와 ODS는 녹차추출물 보충제가 메스꺼움, 변비, 복부불편, 혈압상승을 일으킬 수 있고, 드물게 간 손상과 연결된 사례가 있다고 설명합니다. [26][25]

카페인도 보충제 라벨에 정확히 표시되지 않을 수 있습니다. 커피, 에너지드링크, 홍삼, 운동부스터와 겹치면 두근거림과 불면이 쉽게 생깁니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
시작 전	자극성 성분, 카페인 함량, 녹차추출물, 시네프린, 요힘베 등을 확인합니다.
두근거림	즉시 중단합니다. 카페인 음료와 겹치는지 확인합니다.
간 신호	황달·진한 소변·심한 피로는 영양제 중단 후 진료입니다.
효과 판단	몸이 불편해질 정도의 제품은 지속할 이유가 적습니다.

## 같이 먹을 때 특히 조심

- 다이어트 제품 여러 개 동시 복용
- 카페인+홍삼+운동부스터
- 녹차추출물 공복 고용량
- 간수치 이상이 의심되는데 계속 복용
- 수면장애·불안이 있는데 자극제 복용

### 바로 중단하고 진료를 고려할 신호

- 흉통
- 호흡곤란
- 실신 느낌
- 심한 두근거림
- 황달
- 진한 갈색 소변
- 고혈압 증상

## 다이어트 보조제 성분표에서 피해야 할 표현

라벨 표현	왜 조심할까	몸에서 볼 신호
대사 촉진, 열 발생, 부스터	카페인이나 자극성 성분이 있을 수 있습니다.	두근거림, 손떨림, 불면, 불안
식욕 억제	자극제 또는 기분·수면에 영향을 주는 성분이 있을 수 있습니다.	불면, 초조, 혈압상승, 두통
디톡스, 장 청소	설사 유발 성분이나 식이섬유 과량일 수 있습니다.	물설사, 복통, 탈수
녹차추출물, EGCG	농축 추출물은 음료 녹차와 다릅니다.	메스꺼움, 복부불편, 진한 소변, 황달
해외직구 초강력	불법·미표시 성분 위험이 있습니다.	흉통, 심한 두근거림, 고혈압, 불면

## 3-22. 강황/커큐민: 항염 이미지 뒤에 속쓰림과 담즙·간 신호가 있다

강황/커큐민은 항염, 관절, 간 건강, 면역 목적으로 많이 쓰입니다. 하지만 속쓰림, 위장불편, 설사 또는 변비, 피부 가려움이 생길 수 있고, 담낭·담도 문제가 있거나 혈액희석제와 겹치면 주의가 필요합니다.

### 먹고 난 뒤 이런 말이 나오면 먼저 확인

- 속쓰림
- 신물이 올라옴
- 배가 아프다
- 설사 또는 변비
- 가렵다
- 멍이 잘 든다

### 증상별 해석

내가 느끼는 증상	의심 가능한 방향	현실적인 행동
속쓰림·역류	강황/커큐민의 위장 자극	공복을 피하고 반복되면 중단합니다.
메스꺼움·구토	위장관 부작용 가능	중단합니다.
설사 또는 변비	장 운동 변화	용량과 복합성분을 확인합니다.
두드러기·가려움	피부 과민반응 가능	즉시 중단합니다.
오른쪽 윗배 통증, 황달	담낭·담도·간 관련 신호 가능	진료를 권합니다.
멍·코피	혈액응고 영향 성분과 조합 가능	오메가-3, 비타민 E, 혈액희석제와 함께라면 상담합니다.

### 좀 더 자세히

강황은 음식으로도 먹기 때문에 안전하게 느껴지지만, 영양제의 커큐민 추출물은 농축된 형태입니다. 흡수율을 높인 제품은 더 강하게 느껴질 수 있습니다.

NCCIH는 경구 강황 또는 커큐민이 메스꺼움, 구토, 위산역류, 위장불편, 설사 또는 변비를 일으킬 수 있고, 피부에 바르는 커큐민은 두드러기나 가려움이 생길 수 있다고 설명합니다. [27]

강황/커큐민은 관절 제품, 간 영양제, 항산화 제품에 숨어 있을 수 있습니다. 속쓰림이 생긴 사람은 강황 단일제뿐 아니라 복합제품 성분도 확인해야 합니다.

### 실전 대응

상황	권장 행동
위가 예민할 때	공복 복용을 피하고, 반복되면 중단합니다.
담낭·오른쪽 윗배 증상	통증·황달·진한 소변은 진료 신호입니다.
출혈 신호	멍·코피가 늘면 오메가-3, 비타민 E, 혈액희석제 병용을 확인합니다.
복합제품	관절·간·항염 제품 속 강황을 확인합니다.

### 같이 먹을 때 특히 조심

- 강황+오메가-3+비타민 E 고용량

- 혈액희석제 복용 중 자가 고용량
- 담낭 통증이 있는데 지속 복용
- 속쓰림 반복에도 공복 복용

**바로 중단하고 진료를 고려할 신호**

- 황달
- 진한 소변
- 오른쪽 윗배 심한 통증
- 검은 변
- 호흡곤란·두드러기

## 4. 같이 먹을 때 생기는 문제

영양제 부작용은 한 제품 때문이 아니라 '조합' 때문에 생기는 경우가 많습니다. 특히 멀티비타민, 눈 건강 제품, 면역 제품, 다이어트 제품은 성분이 겹치기 쉽습니다.

문제 유형	흔한 조합	해석
설사 조합	비타민 C 고용량 + 마그네슘 + 유산균/프리바이오틱스 + 식이섬유	장에 물을 끌어들이거나 발효를 늘리는 성분이 겹칩니다. 설사를 건강반응으로 보지 않습니다.
속쓰림 조합	비타민 C + 철분 + 아연 + 오메가-3 + 강황 + 카페인	공복 복용 시 위 자극이 커집니다. 식후에도 반복되면 제품을 줄여야 합니다.
결석·소변 조합	비타민 C 메가도스 + 칼슘 + 비타민 D 고함량 + 수분 부족	옆구리 통증, 혈뇨, 배뇨통이 생기면 중단하고 진료합니다.
출혈 조합	오메가-3 고용량 + 비타민 E + 강황 + 홍삼 + 은행잎 + 혈액희석제	멍, 코피, 잇몸출혈, 검은 변이 늘면 위험 신호입니다.
불면·두근거림 조합	홍삼 + 카페인 + 녹차추출물 + 고함량 B군 + 운동부스터	기운이 나는 것이 아니라 신경계가 과자극될 수 있습니다.
간 신호 조합	녹차추출물 + 고용량 니아신 + 비타민 A + 여러 허브 제품 + 음주	황달, 진한 소변, 오른쪽 윗배 통증, 심한 피로를 중요하게 봅니다.
신경 증상 조합	B6 고함량 + 아연 장기 고함량	손발 저림, 감각 이상, 균형감 이상이 생기면 즉시 중단과 상담이 필요합니다.

### 4-1. 성분표 합산법

아래 6개 성분은 여러 제품에 숨어 있는 경우가 많아 반드시 합산해서 봅니다.

성분	숨어 있는 제품	몸에서 볼 신호
비타민 C	멀티비타민, 면역제품, 콜라겐, 눈 건강 제품	설사, 복통, 속쓰림, 옆구리·소변 이상
비타민 D	멀티비타민, 칼슘제, 눈 건강, 면역제품	갈증, 다뇨, 변비, 힘 빠짐, 결석
아연	멀티비타민, 면역제품, 눈 건강 제품, 남성 건강	메스꺼움, 쇠맛, 구토, 두통, 장기복용 시 저림
비타민 E	멀티비타민, 오메가 복합, 눈 건강 제품	멍, 코피, 잇몸출혈
니아신	B군, 피로회복제, 간 영양제	얼굴 화끈, 가려움, 속불편, 간 신호
마그네슘	수면·근육·눈떨림 제품, 멀티미네랄	설사, 복부경련, 메스꺼움

#### 현실적인 규칙

- 새 영양제는 한 번에 하나만 시작합니다.
- 고함량 단일제를 추가하기 전, 이미 먹는 멀티비타민과 복합제품 성분을 합산합니다.
- 증상이 생기면 새 제품을 가장 먼저 멈추고, 증상이 사라지는지 기록합니다.
- 다시 먹었을 때 같은 증상이 반복되면 그 성분은 '나에게 안 맞는 후보'로 표시합니다.
- '남들은 괜찮다'는 말보다 내 몸에서 반복되는 신호가 우선입니다.

## 5. 복용 일지와 중단·재시작 체크리스트

아래 양식은 인쇄해서 사용하거나 그대로 메모 앱에 옮겨 쓸 수 있습니다. 핵심은 제품명, 용량, 복용시간, 증상시간, 중단 후 변화를 함께 남기는 것입니다.

일	제품/용량	복용시간	같이 먹은 것	증상/시간	중단 후 변화
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

## 5-1. 중단 기준 체크리스트

증상	행동	이유
먹은 뒤 같은 증상이 2번 이상 반복	중단	우연보다 재현성이 중요합니다.
설사·복통이 생활을 방해	중단	수분 보충 후 회복 여부를 봅니다.
옆구리 통증 또는 소변 이상	중단 + 진료 권장	결석·혈뇨·요로 문제 가능성이 있습니다.
두드러기·입술 붓기·숨참	즉시 중단 + 응급 고려	알레르기 반응은 빠르게 악화될 수 있습니다.
황달·진한 소변·오른쪽 윗배 통증	즉시 중단 + 진료	간 관련 신호일 수 있습니다.
멍·코피·검은 변	중단 + 진료 상담	출혈 경향 또는 위장관 출혈 신호일 수 있습니다.
손발 저림·감각 이상	중단 + 상담	B6·아연 장기 과다 등 신경 관련 문제 가능성이 있습니다.
홍통·실신 느낌·심한 두근거림	응급	다이어트 제품, 카페인, 자극성 성분과 관련될 수 있습니다.

## 5-2. 재시작 기준 체크리스트

항목	내용
재시작해도 되는 경우	증상이 가볍고 완전히 사라졌으며, 위험 신호가 없고, 꼭 필요한 성분일 때
재시작하면 안 되는 경우	옆구리 통증·소변 이상·결석 경험, 황달, 출혈, 알레르기, 손발 저림, 홍통, 실신 느낌이 있었을 때
재시작 방법	같은 날 여러 제품을 시작하지 말고, 낮은 용량, 식후, 단일 성분으로 확인합니다.
다시 증상이 오면	그 성분은 나에게 맞지 않는 것으로 기록하고 중단합니다.
의료진에게 말할 내용	제품명, 성분명, 용량, 복용시간, 증상 시작시간, 중단 후 변화, 사진(두드러기/소변색 등)

### 5-3. 제품 구매 전 질문 12개

- 내가 이 성분이 정말 필요한가, 아니면 광고 때문에 불안해서 사는가?
- 이미 먹는 멀티비타민이나 복합제품에 같은 성분이 들어 있지 않은가?
- 하루 섭취량이 아니라 1회 섭취량과 총 섭취량을 확인했는가?
- 공복 복용 제품인지, 식후 복용 제품인지 확인했는가?
- 내가 이전에 설사·속쓰림·두근거림·발진을 겪은 성분이 들어 있지 않은가?
- 비타민 C, 마그네슘, 아연, 철분, 니아신처럼 위장 반응이 흔한 성분이 고함량인가?
- 비타민 D, 칼슘처럼 오래 먹어야 문제가 나타날 수 있는 성분인가?
- 오메가-3, 비타민 E, 강황, 홍삼처럼 출혈 신호와 관련될 수 있는 성분이 겹치는가?
- 녹차추출물, 고용량 니아신, 비타민 A처럼 간 신호를 봐야 하는 성분인가?
- 영양제가 아니라 의약품처럼 질병 치료를 약속하는 광고를 하고 있지 않은가?
- 성분명과 함량이 정확히 표기되어 있는가?
- 먹고 문제가 생겼을 때 중단하고 기록할 준비가 되어 있는가?

#### 이상사례 신고

- 한국에서는 건강기능식품 섭취 후 이상사례를 소비자가 직접 신고할 수 있습니다.
- 식품안전나라 건강기능식품 이상사례 신고 페이지와 식품안전정보원 신고센터가 운영됩니다.
- 신고 시 제품명, 제조사, 판매사, 섭취량, 섭취기간, 증상, 구입방법, 유통기한 등을 기록해두면 도움이 됩니다. [4]

## 6. 참고자료

- [1] 조현정 외. 한국 성인의 건강기능식품 섭취 실태와 이를 통한 영양소 섭취 평가. Journal of Nutrition and Health. 2025. 프리/프로바이오틱스, 멀티비타민, 오메가-3, 홍삼, 루테인/지아잔틴 순의 다빈도 섭취 제품 유형을 보고.
- [2] 한국건강기능식품협회. 2025년 건강기능식품 시장 현황 발표. 기능성 원료 상위권: 홍삼, 프로바이오틱스, 종합비타민, 단일비타민, EPA 및 DHA 함유 유지.
- [3] NIH Office of Dietary Supplements. Dietary Supplements: What You Need to Know. 고용량, 여러 보충제 병용, 처방약 대신 복용 시 부작용 가능성 증가 및 상호작용 설명.
- [4] 식품안전나라 및 식품안전정보원. 건강기능식품 이상사례 소비자 신고 안내 및 신고센터 정보.
- [5] NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin C Fact Sheet for Health Professionals. 고용량 비타민 C의 설사, 메스꺼움, 복부경련, 요중 옥살산·요산 배설 및 결석 관련 설명.
- [6] NIH Office of Dietary Supplements. Omega-3 Fatty Acids Fact Sheet for Health Professionals. 오메가-3의 흔한 위장관 부작용, 고용량, 출혈시간, 항응고제 관련 설명.
- [7] National Center for Complementary and Integrative Health. Probiotics: Usefulness and Safety. 프로바이오틱스의 안전성, 고위험군 위험, 감염 가능성 설명.
- [8] National Center for Complementary and Integrative Health. Asian Ginseng: Usefulness and Safety. 인삼의 불면, 드문 심한 발진·간 손상·알레르기, 혈당·혈액응고 관련 설명.
- [9] National Eye Institute. AREDS/AREDS2 Clinical Trials. AREDS2, 베타카로틴과 흡연자 폐암 위험, 황반변성 진행 관련 설명.
- [10] NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin D Fact Sheet for Health Professionals. 비타민 D 과다와 고칼슘혈증 증상, 다뇨, 갈증, 신장결석 설명.
- [11] NIH Office of Dietary Supplements. Magnesium Fact Sheet for Health Professionals. 보충제 고용량 마그네슘의 설사, 메스꺼움, 복부경련 설명.
- [12] NIH Office of Dietary Supplements. Calcium Fact Sheet for Health Professionals. 칼슘 보충제의 가스, 복부팽만, 변비, 결석 위험 관련 설명.
- [13] NIH Office of Dietary Supplements. Zinc Fact Sheet for Health Professionals. 아연 과다의 메스꺼움, 어지러움, 두통, 위장불편, 구토, 구리 흡수 저해 설명.
- [14] NIH Office of Dietary Supplements. Iron Fact Sheet. 고용량 철분의 속불편, 변비, 메스꺼움, 복통, 구토, 설사 설명.
- [15] NIH Office of Dietary Supplements. Niacin Fact Sheet for Health Professionals. 니아신 플러시, 고용량 부작용, 간독성 설명.
- [16] NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin B6 Fact Sheet for Health Professionals. B6와 말초신경병증, EFSA 상한섭취량 관련 설명.
- [17] NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin A and Carotenoids Fact Sheet. 비타민 A 과다의 두통, 간 손상, 뼈 약화, 선천성 결손 설명.
- [18] NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin E Fact Sheet. 고용량 비타민 E의 출혈 위험과 뇌출혈 위험 설명.
- [19] NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin K Fact Sheet. 비타민 K와 와파린 등 항응고제의 상호작용 설명.
- [20] National Center for Complementary and Integrative Health. Milk Thistle: Usefulness and Safety. 밀크씨슬 알레르기 및 약물 상호작용 주의 설명.
- [21] National Center for Complementary and Integrative Health. Glucosamine and Chondroitin for Osteoarthritis. 혈당, 와파린 복용자 출혈 위험 관련 설명.
- [22] Mayo Clinic. Glucosamine. 경구 글루코사민의 메스꺼움, 속쓰림, 설사, 변비, 졸림, 피부반응, 두통 설명.
- [23] National Center for Complementary and Integrative Health. Coenzyme Q10. 불면·소화불량, 와파린·인슐린·일부 암 치료 상호작용 설명.
- [24] NIH Office of Dietary Supplements. Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance. 크레아틴의 수분저류 체중 증가, 드문 위장불편·근육경련 및 단백질 관련 설명.
- [25] NIH Office of Dietary Supplements. Weight-Loss Dietary Supplements. 다이어트 보조제 성분의 안전성·효과 불확실성, 녹차추출물, 가르시니아, 카페인 등 설명.
- [26] National Center for Complementary and Integrative Health. Green Tea: Usefulness and Safety. 녹차추출물의 메스꺼움, 변비, 복부불편, 혈압상승, 간 손상 보고 설명.
- [27] National Center for Complementary and Integrative Health. Turmeric: Usefulness and Safety. 강황/커큐민의 메스꺼움, 구토, 위산역류, 위장불편, 설사·변비, 가려움 설명.